

Breuß-DORN Newsletter * August 2021



NSC-Natural Spinal Care®

Ausbildungszentrum für Breuß & DORN

und alles für die Anwendungen nach Rudolf Breuß und Dieter Dorn
76448 Durmersheim, Römerstr. 56

Telefon: 07245-937195 e-mail: info@breuss-dorn-shop.de

Telefax: 07245-937194 Internet: www.breuss-dorn-shop.de



Breuß-DORN NEWSLETTER August 2021

7433 Empfänger. Bei Ausdruck ca. 14 Seiten

Inhalt dieses Newsletters:

- **7. DORN SELBSTHILFE ÜBUNGEN: KNIE**
- **NEU IM PROGRAMM: DANIEL NIEHUES "BIOMECHANIK DER DORN-METHODE"**
- **NEUER PRODUKTKATALOG ORTHODORN**

7. DORN SELBSTHILFE ÜBUNGEN: KNIE

DORN Selbsthilfe Methode



Home Über dieses Projekt DORN-Unterstützer Fitness-Tips Gesundheits-Tips Kontakt 

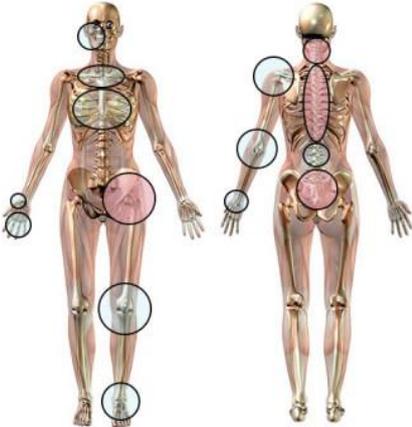
» DORN Selbsthilfe Übungen und wertvolle Informationen für ein gesundes Leben in der Balance «

» Freie Informations-Plattform für Rückenschmerz Geplagte und DORN Anwender zur Empfehlung an Ihre Klienten.

Klick auf Bildausschnitt (Körperteil) oder Button [Körperteil](#) unten um detaillierte Selbsthilfe Informationen zu lernen:



Hüftgelenk Kreuzbein Wirbel Hals



Die 4 wichtigen DORN Selbsthilfe Grundübungen: (rote Bereiche auf dem Bild oben)

» Diese 4 DORN Selbsthilfe Grundübungen sollten täglich und so oft wie möglich und über einen längeren Zeitraum gemacht werden !

[Hüfte](#) [Kreuzbein](#) [Wirbelsäule](#) [Hals](#)

DORN Selbsthilfe Übung - Knie

Wertvolle DORN Selbsthilfe Übung

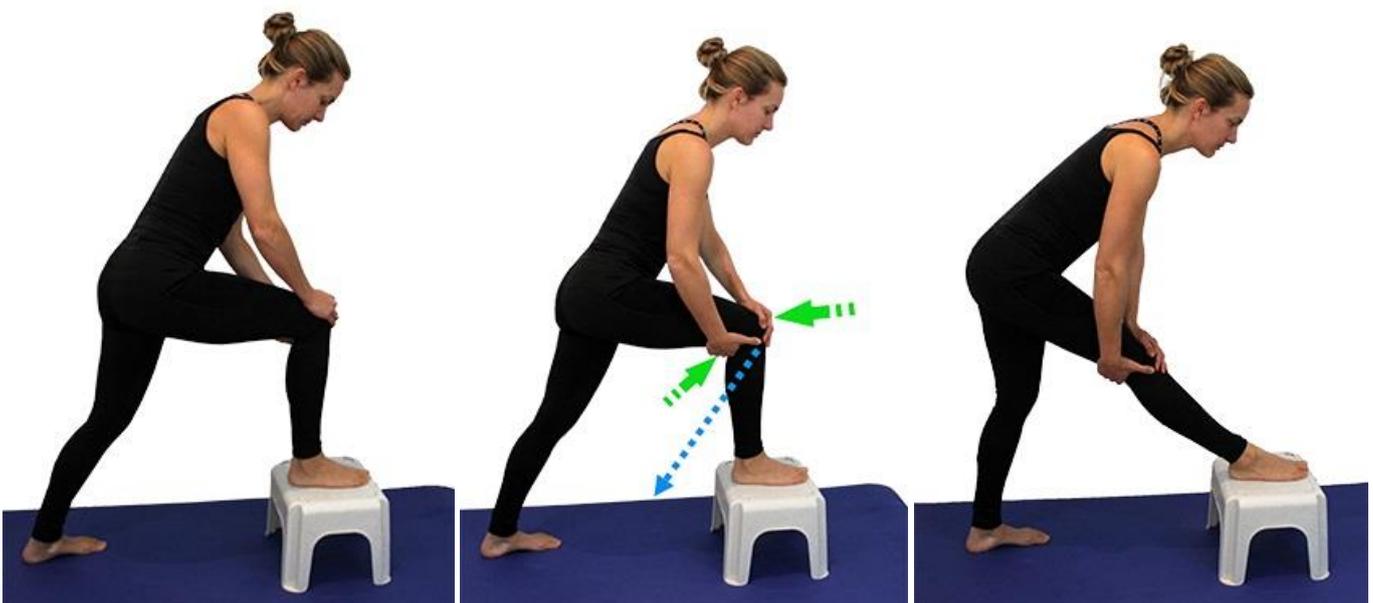
Frequenz: Mehrfach täglich empfohlen, Minimum einmal am Tag!!



Wie macht man diese Übung:

Man steht mit gebeugtem Knie auf dem Boden oder auf einem kleinen Hocker (empfohlen) das andere Bein ist gestreckt etwas zurückgestellt. Eine Hand gibt vorsichtig Druck auf das Knie-Gelenk in Richtung Becken gerichtet die andere Hand ist in der Kniekehle und gibt Druck nach vorne und oben.

Den Druck aufrechterhaltend oder etwas steigernd bringt man das gebeugte Bein nach hinten zur Streckung und atmet dabei aus. Zurück zur Startposition atmet man wieder ein und wiederholt die Aktion mehrfach für etwa 30 Sekunden oder länger. Dies wird dann auf der anderen Seite in gleicher Weise wiederholt.



Die Startposition kann mit verschiedenen Hand-Stellungen auf dem Knie-Gelenk gemacht werden entweder auf einem kleinen Hocker oder nur auf dem Boden.



Diese Knie Selbsthilfe Übung kann auf eine alternative Weise gemacht werden wenn notwendig.

Aus einer sitzenden Position heraus gibt man mit beiden Händen vorsichtig Druck auf das Knie-Gelenk und erhöht evtl. diesen Druck nach unten wenn man langsam aufsteht bis die Beine gerade sind. Dies wird auf der anderen Seite in gleicher Weise mehrfach wiederholt.



DORN Selbsthilfe Übungen Video für das Knie-Gelenk:



Klicken Sie hier für das Video auf YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=0VZ32YS4k7k>

Empfohlene Selbsthilfe Produkte:

Spynamics Kreuzbein & Rücken-Schaukel



Behandle dich selbst wie den wertvollsten Schatz den du besitzt.

Prävention ist besser als Heilen.

Starte jetzt.

Thomas Zudrell, *Health Coach*

Bitte beachten: Machen Sie keine Übungen bei Verletzungen nach Unfällen und machen Sie keine Übungen, wenn Sie Fieber, Migräne oder Entzündungen haben. Die Übungen sollten während der Anwendung keine Schmerzen verursachen und es ist besser diese öfters zu machen als zu intensiv. Halten Sie beim Üben nicht den Atem an. » Alle Übungen sollen gleichmäßig auf beiden Körperseiten gemacht werden unabhängig vom Problembereich. Die besten Resultate erzielt man, wenn die Übungen mehrfach täglich die ersten zwei Monate macht und danach mindestens einmal täglich zur Prävention weitermacht. Zusammen mit Prävention (Vermeidung ungesunder Bewegungsmuster) und Gesunderhaltung (Muskelbehandlungen wie Massagen und geeignetes Training) beachtet man 3 Faktoren der Heilung: Prävention - Therapie durch Selbsthilfe - Gesunderhaltung (Pflege). Obgleich die DORN Methode Selbsthilfe Übungen bei vorsichtiger und richtiger Ausführung sehr sicher sind können unvorhersehbare Reaktionen während einer gewissen Anpassungszeit möglich sein. Bitte beachten Sie die Eigenverantwortung als Anwender der DORN Methode Selbsthilfe Übungen.

Ich liebe DORN, friedvolle und tolerante Menschen und ich liebe es anderen zu helfen deshalb bitte:

Wenn Sie meine Arbeit für wertvoll halten zögern Sie nicht diese mit einer kleinen Spende zu unterstützen:

UNTERSTÜTZE
DIESES PROJEKT



Thomas Zudrell
MD(AM) Gesundheits-Coach
AHHAI - Akademie für Holistische Heil-Arten International
Wiesenweg 4/1
88353 Kißlegg
Tel / Fax: 07563 / 913292
Mobil: 0151 / 55634171
E-Mail info@spynamics.com
<https://www.back-pain-solutions.de/>

Sie finden die Selbsthilfe-Produkte von Thomas Zudrell bei uns im Shop:



Set Spynamics Sacro & Spine Aligner™ - Die Kreuzbein & Rücken-Schaukel

in dieser Rubrik können Sie auch die Kreuzbeinschaukel und die Rückenschaukel einzeln erwerben:



Spynamics Sacro Aligner™ - Die Kreuzbein-Schaukel



Spynamics Spine Aligner™ - Die Rücken-Schaukel

Weiteres Zubehör für DORN & Breuß finden Sie in der Rubrik: **Massagezubehör**

Sie finden das Poster von Thomas Zudrell bei uns im Sortiment:



Heilung durch die Wirbelsäule

Weitere Poster und Plakate finden Sie in der Rubrik: **Poster/Plakate**

Unser Gesamtprogramm mit allen Produkten finden Sie im Internet unter:
Klicken Sie hier für den **breuss-dorn-shop.de**

Oder im aktuellen Produktkatalog als PDF direkt hier zum Herunterladen:



download Produktkatalog

Das neue Fachbuch:

Michael Rau
"Die Breuß-Massage"

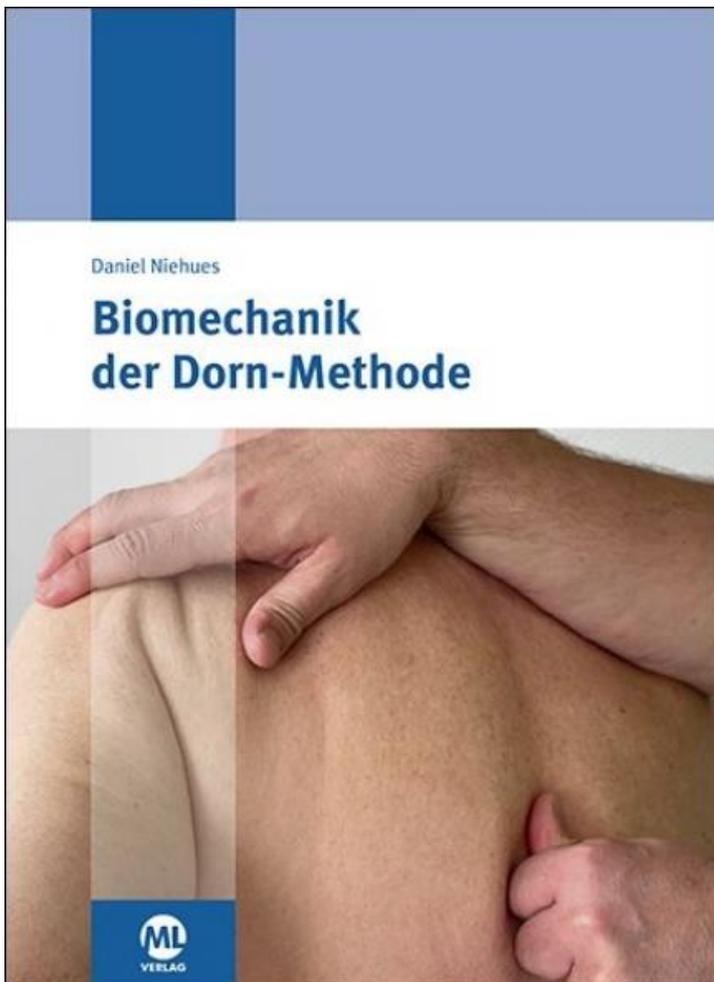


- **Schmerzloses Einrichten der Wirbelsäule und Massage für Wirbelsäulen und Bandscheibenschäden nach Rudolf Breuß.**
- **Mit der Originalanleitung von Rudolf Breuß und Praxistipps aus der Erfahrung mit anschaulicher Darstellung.**
- **Mit Begleit-DVD Inklusive Demonstrationsvideo und den historischen Originalaufnahmen im Hause Rudolf Breuß.**
- **Mit Schritt für Schritt Anleitung.**

**70 Seiten, Softcover, mit Begleit-DVD
Format DIN A5 hoch (210 x 148 mm)
24,80 EUR [D]**

-> Produktlink direkt zum Shop

NEU IM PROGRAMM: DANIEL NIEHUES "BIOMECHANIK DER DORN-METHODE"



Biomechanik der Dorn-Methode
von Daniel Niehues

Neben anatomischen und pathologischen Grundlagen erläutert der Autor auf Basis von über 80 Abbildungen die biomechanische Wirkweise und die traditionelle Anwendung der Dorn-Methode.

Wie wirkt die Dorn-Methode?

Wirbel- und Gelenkblockaden werden oftmals als Ursache für das Volksleiden Rückenschmerz diagnostiziert. Neben lokalen Schmerzen und Bewegungseinschränkungen ist hier häufig eine nervale Beteiligung vorzufinden und damit Irritationen des peripheren und vegetativen Nervensystems.

Die Therapiemöglichkeiten bei Wirbel- und Gelenkblockaden sind breit gefächert. Dabei hat sich die von Dieter Dorn entwickelte „Dorn-Methode“ zur Behandlung von Wirbelfehlstellungen besonders im deutschsprachigen Raum zu einer populären Therapiemethode etabliert, die in zahlreichen Praxen Einsatz findet. Viele Patienten und Behandelnde konnten sich bereits über positive Erfahrungen von der Wirksamkeit der Dorn-Methode überzeugen. Trotzdem halten bisher geltende Erklärungen zur Wirkweise einer wissenschaftlichen Prüfung nicht stand. Warum haben so viele Therapeuten Erfolge in der Behandlung, wenn die Dorn-Methode eigentlich gar nicht funktionieren dürfte?

Mit diesem Werk möchte der Autor den Behandlungsablauf der Dorn-Methode über einen kausalen Zusammenhang mit der biomechanischen Wirkungsweise medizinisch haltbar darlegen. Dabei werden die Klassifizierungstheorien von Wirbelblockaden und deren Behandlungsansatz aus den Bereichen Osteopathie und Chiropraktik auf die Therapie von Dieter Dorn übertragen.

über den Autor:



Daniel Niehues

Jahrgang 1978.

Absolvierte eine Ausbildung zum Heilpraktiker und studierte an der Ruhr-Universität Bochum einige Semester Humanmedizin.

Er spezialisierte sich durch Weiterbildungen u. a. im Bereich der Chiropraktik, der Osteopathie und der Dorn-Methode – unter anderem bei Dieter Dorn selbst.

Seit annähernd 20 Jahren arbeitet er in eigener Praxis in Kamen und als Dozent im Bereich Krankheitslehre, manuelle Behandlungsverfahren und Schmerztherapie.

Der ML-Verlag stellt eine PDF-Datei mit Auszügen des Buches zur Verfügung: **Leseprobe** (4.1 MB)

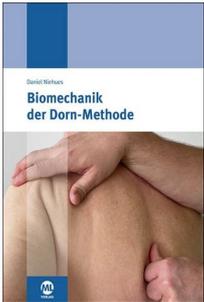
1. Auflage 2021

112 Seiten, Hartcover

Format: 24,5 x 17,0 x 1,1 cm

ML-Verlag

Sie finden das Buch von Daniel Niehues neu in unserem Sortiment in der Rubrik allg. DORN-Literatur:



Daniel Niehues - Biomechanik der Dorn-Methode

weitere interessante Bücher rund um DORN finden Sie im Bereich "Dorn-Literatur":
Klicken Sie hier für die **Dorn-Literatur**

mit den Unterrubriken:

allg. Dorn-Literatur

Dorn-Forum

Dorn-Kongressberichte

Dorn-Selbsthilfeleratur

Seminarmappen

Skripte/Broschüren

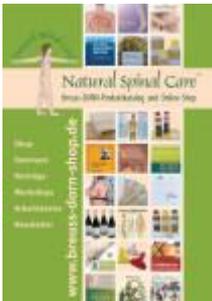
Dorn & Kombinationen

Restauflagen & Sammlerstücke

Ergänzende Literatur

Unser Gesamtprogramm mit allen Produkten finden Sie im Internet unter:
Klicken Sie hier für den **breuss-dorn-shop.de**

Oder im aktuellen Produktkatalog als PDF direkt hier zum Herunterladen:



download Produktkatalog

Anzeige



Capilli 2008 - das natürliche Haarwuchsmittel
mit der Wirkstoffkombination aus Hopfenblüten-Extrakt, Zinnkraut und Biotin

www.capilli2008.de



OrthoDorn®
Bei uns liegen Sie richtig!

Ihr Rücken- und Gesundheits-Spezialist

Zirbenholzmöbel, Schlafsysteme, Matratzen, Tellerroste,
Decken und Kissen – alles aus einer Hand.

Wir können auch ganz individuelle Wünsche
und Träume erfüllen – jede Größe ist möglich!

Die Firma OrthoDorn®

Die Firma **OrthoDorn®** entwickelt hochwertige Schlafsysteme, welche ganz individuell auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Kunden abgestimmt werden, um eine optimale Schlafposition zu erhalten. Zudem ist sie auch Spezialist beim Einsatz von Zirbenholz – insbesondere die ZirbenHeim-Massivholzbetten – in Ihrem Schlafzimmer. Die Firma wurde im November 2006 gegründet und ist seitdem rasant gewachsen. Die Zentrale des erfolgreichen Unternehmens befindet sich in Rosenheim. Im Zuge der Expandierung können bereits heute Filialen auch über die Grenzen Deutschlands hinaus verzeichnet werden.

Seit 2014 hat sich **OrthoDorn®** sehr ausgiebig mit dem Zirbenholz – besonders aber dem Einsatz von Zirbenholz im Schlafzimmer – beschäftigt. Geschäftsführer Erhard Seiler ist es schon immer ein Anliegen gewesen, seinen Kunden den bestmöglichen Schlafkomfort zu gewährleisten. Zirbenholz sorgt mit seinem angenehmen Duft für einen ruhigeren, ausgeglicheneren und tieferen Schlaf – was kann also besser sein, als diese Eigenschaften mit den ergonomischen und individuell anpassbaren Matratzen und Tellerrosten zu kombinieren? Die ZirbenHeim-Massivholzbetten und -möbel sind seither fester Bestandteil der Firma und werden von den Kunden begeistert angenommen. Das Unternehmen bietet Ihnen jederzeit die Möglichkeit, Ihre individuellen Wünsche mit Maßanfertigungen zu berücksichtigen – wir erfüllen Ihre Träume!

Die Firma **OrthoDorn®** hat viel zu bieten. Beispielsweise veranstaltet Geschäftsführer Erhard Seiler regelmäßig Vorträge und Seminare, Gesundheitsmessen und Kongresse über ergonomisches Schlafen, das Geheimnis der Zirbe oder der DORN-Anwendung – eine sanfte Wirbelsäulen- und Gelenkanwendung, die das Konzept der Firma geradezu ideal abrundet.



Sie können sicher sein, bei **OrthoDorn®** die für Sie optimale Lösung für einen gesunden und erholsamen Schlaf zu finden.

Den aktuellen Produktkatalog der Firma **OrthoDorn®** als PDF direkt hier zum Herunterladen:



[download Produktkatalog](#)

und Sie erhalten Produktkataloge zum Auslegen und verteilen direkt bei:



Ihr Rücken- und Gesundheits- Spezialist

Isarstraße 1a · D-83026 Rosenheim

Tel.: +49(0)8031 - 809 33 60

info@orthodorn.de

www.orthodorn.de

Eine große Auswahl an Produkten finden Sie bei uns in der Rubrik "OrthoDorn-Schlafsystem":
Klicken Sie hier für die **OrthoDorn-Schlafsystem**



mit den Unterrubriken:

Kissen

Matratzen

Massivholzbetten

Tellerroste

Reise-Artikel

und das Zirben-Heim:

Zirbenholz - ein echtes Naturwunder!

Dieses kraftvolle und regenerierende Holz lässt Sie gesünder schlafen.



Zirben-Heim

mit den Unterrubriken:

Zirbenbetten

Zirbenroste

Zirbenmöbel

Zirbenartikel

Unser Gesamtprogramm mit allen Produkten finden Sie im Internet unter:

Klicken Sie hier für den **breuss-dorn-shop.de**

Anzeige



I M P R E S S U M (Breuß-Dorn-Newsletter)

NSC-Natural Spinal Care®
Ausbildungszentrum für Breuß und Dorn
& alles für die Anwendungen nach Rudolf Breuß und Dieter Dorn
Inhaber: Michael Rau
76448 Durmersheim, Römerstr. 56
Telefon: 07245-937195 e-mail: info@breuss-dorn-shop.de
Telefax: 07245-937194 Internet: www.breuss-dorn-shop.de
USt.-IdNr. DE219554812
Handelsregister-Nummer: entfällt
nicht im Handelsregister eingetragenes Kammermitglied der IHK-Karlsruhe

Unser Newsletter ist ein Informationsmedium für Neuigkeiten der Methoden nach Breuß und Dorn und unserem Ausbildungszentrum.
Wir wenden uns damit an Therapeuten, Ärzte, Heilpraktiker, Gesundheitsberater, Interessierte, Betroffene, etc. - für alle, die die BREUß- und DORN-Methoden anwenden und sich für die Methoden interessieren, zum Informations- und Erfahrungsaustausch.
Sie finden in unserem Newsletter Neuigkeiten, Erfahrungsberichte, Studien, Termine, Buchvorstellungen, Produktneuheiten, u.a..
Wir veröffentlichen gerne auch Ihre Neuigkeiten, die für allen anderen Leser interessant sind, wobei sich die Newsletterredaktion das Recht vorbehält Artikel zu kürzen, abzulehnen, oder terminlich in einer anderen Ausgabe zu veröffentlichen.

Copyright 2006-2021 NSC-Natural Spinal Care®. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, wenn nicht anders angegeben, mit Quellenangabe: www.breuss-dorn-shop.de frei.

Der regelmäßige Versand unserer Newsletter erfolgt 1x pro Monat. Bei einer Netzüberlastung können sich die Übertragungszeiten verschieben. Haben Sie jedoch einmal keinen Newsletter auf ihrem Rechner, bitten wir um Information.

Der Bezug des Newsletters wird von uns aus beendet, wenn Ihr e-mail-Programm oder Ihr Provider den Bezug zurückweist (Fehlerhafte Programmierung eines Spam-Schutzes, der Mailbox oder der Abrufparameter). Sollte der Newsletter fehlerhaft ankommen (Steuerzeichen statt Umlauten), teilen Sie uns dies bitte mit.

Der Bezug der Newsletter ist kostenlos und kann jederzeit beendet werden. In unserer Bezugsdatei werden nur die e-mail-Adressen ohne jeden weiteren Personenbezug gespeichert. Es ist daher erforderlich, dass eine Abbestellung von der Empfängeradresse erfolgen muss. Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten wollen, klicken Sie auf den folgenden Link. Newsletter abbestellen:

newsletter-loeschen@breuss-dorn-shop.de Wir werden Sie dann aus der Datenliste der Empfänger streichen.

Haben Sie den Newsletter von jemand anderem erhalten und sind nicht in der Verteilerliste, senden Sie uns eine e-mail und schreiben einfach **NEWSLETTER ANMELDUNG**.

Wenn Sie der Meinung sind, dass ein anderer Kollege oder eine andere Kollegin unseren Newsletter ebenfalls erhalten sollte, schreiben Sie bitte **EMPFEHLUNG NL** und die e-mail-Adresse des neuen Empfängers. Wir nehmen diese Adresse dann in unsere Newsletter-Datei auf und versenden den letzten aktuellen Newsletter. Newsletter-Versand-Adressen werden von uns ausschließlich für diese Zwecke gespeichert und enthalten keinen weiteren Personenbezug. Sie werden Dritten nicht weitergegeben.

Bilder/Grafiken: Artikel 1 Thomas Zudrell; Artikel 2 Mediengruppe Oberfranken, Daniel Niehues; Artikel 3 OrthoDorn.

Die Herstellung des Newsletters erfolgte mit der gebotenen Sorgfaltspflicht, jedoch ohne Gewähr. Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für etwaige Fehler. Schadensersatz ist ausgeschlossen.

Für den Inhalt ihrer Artikel und die Bildrechte sind die jeweiligen Fremdautoren selbst zuständig. Keine Haftung für Fremdautoren.

Irrtum und Änderungen vorbehalten.

Wenn Sie unseren Newsletter nicht richtig angezeigt bekommen, klicken Sie bitte auf:

<https://www.breuss-dorn-shop.de/newsletter/breuss-dorn-newsletter-08.2021.pdf>

Für die Anzeige der Dokumente benötigen Sie den Acrobat Reader. Sollte das Programm auf Ihrem Rechner noch nicht installiert sein, so können Sie es unter <https://get.adobe.com/de/reader/> kostenfrei beziehen.

Alle bisher erschienen Newsletter finden Sie auf unsere Seite: **[Breuss-Dorn-Newsletter](#)**

MEDIADATEN

Sie wollen in unserem Newsletter auf Ihre Präsenz, Produkte, Seminare, Neuigkeiten, Bucherscheinungen, etc. aufmerksam machen?

Von der Bannereinspielung bis zu PR-Berichten besteht jede Möglichkeit. Sprechen Sie mir unserem PR-Berater.

Unsere Mediadaten finden Sie unter: **[Mediadaten breuss-dorn-newsletter.pdf](#)**